岡山県立短期大学紀要　36巻　115～126頁（1991）

ダンス・セラピーにおけるカタルシスについての一考察

辻　博明・八木ありさ*

緒　　言

加藤[21]らは，回復途上の精神障害者に適用される活動種目を検討する中で，体育・レクリエーションの項目にフォーク・ダンス，ディスコ・ダンスを数え，理屈ぬきの楽しい面があって，言葉による表現に劣らず精神的機能の回復に重要な意味をもつものと評価している。一方，我々は現在，精神障害からの回復途上にある人々を対象とした施設において，ダンスクラスを実施しているが，ここで質問紙調査を行なったところ，ダンスのレッスンが終わるとスッキリした気分になると答えた人が25人中20人にのぼった。

これらの事柄は，舞踊活動におけるある側面が，何らかの形で心理的浄化作用を惹起していることを示唆するものであると言える。そしてそれらは，カタルシスの機能と関連したものと考えることが出来る。ところで，ダンス・セラピーにおけるカタルシスを規定する手続きは，ダンス・セラピーにおける治療的機序の理解に基づいて行なわれなければならない。また逆に，一治療要因としてのカタルシスを取り巻く要因を明らかにすることによって，カタルシスという概念を通してダンス・セラピーの治療過程を理解することが可能になるとも言える。

そこで本研究では，ダンス・セラピー諸論に共通の治療要因の下位概念を抽出し，これと，精神分裂病の病理のかかわりを核としたカタルシスの理解を試みようとするものである。

Ⅰ．ダンス・セラピーの概要

1．ダンス・セラピー実践・研究の流れ

1）アメリカにおけるダンス・セラピーの流れ

アメリカにおいてダンス・セラピーが登場したのは，1940年代からであるとされる[5),35-1)]。ダンス・セラピーの創始者であり，原理及び実践において多大な影響を残したとされるChaceは，同時進行の共感的態度をもたらすような創造的即興による自然発生的身体運動とその鏡映を主な手法としていた[5)]。

少し遅れて，1950－60年代にはWhitehouseによるユング的象徴解釈をもとにした身体表現の理解，Schoopによる即興表現と発達の相関についての研究が現われ[5)]，自由な身体表現による治療的効用に一層光が当たりが始める。

一方，Labanによって提唱された，力動的，空間的視点からの身体運動の象徴性に関する論議，更にダンス・ムーヴメントの治療的価値への認識を受け継いだBartenieffは，身体運動をより現象的側面からとらえ，治療過程に不可欠と考えられるその診断・評価に組織性を与えた（註1）。

1965年（註2），Chaceを筆頭とするアメリカ・ダンス・セラピー協会が発足，アメリカにおけるダンス・セラピー研究・実践の相互交流，組織的発展の基盤となった[5-1)35-1)]。1978年の時点で，舞踊の専門コースを開設する大学への調査に対し，回答95校中27校でダンス・セラピー専修コースの設置が報告されており[25)]，ダンス・セラピスト養成の社会的意義が教育に反映された結果であると考えられる。

ダンス・セラピーの社会的位置づけに尽力した第1世代に次いで，精神医学的，心理学的手法との結びつきを更に強くしたのが第2世代であったと考えられる。精神分析療法における自由連想法とSiegel，Fletcher，Whitehouse[5-3)]，補償によるエネルギー管理と心身を対応させるEspenak[10)]，ゲシュタルト理論とBernstein[4)]といった特定の学説や手法との結びつきが見られる一方，禅，ヨガ等の東洋思想[10)]，心理劇との折衷[9-2),9-7),35-2),2)]など，多様なアプローチが試みられている。

1980年代に至っては，大学，大学院でダンス・セラピー専修コースを修めたセラピストが輩出し，より専門的研究，実践が推進されているものと推察される。

アメリカにおけるこうしたダンス・セラピー発展の流れは，①舞踊教育者としての立場からの舞踊の治療的価値への注目（註3），②精神医学，心理学との結びつき，③ダンス・セラピーという独自の領域の確立と充実という経過をたどっていると言える。

2）日本での試み

日本において，治療の媒体，手法として舞踊を適用とする研究（実践報告，研究論文として関係領域の専門誌

*お茶の水女子大学大学院

に掲載されたもの）は1970年代以降に現われてきている。

1967年に発足した日本芸術療法学会ではその活動内容を，絵画，箱庭，心理劇，造形，音楽，詩歌，舞踊などとしており[48]，舞踊では古代宗教舞踊[3]や能を用いた実践[42]などが報告されている他，実践との結び付いていたか否かは定かではないが，石福恒雄により舞踊療法の先見的検討がある[18]。

現段階ではレクリエーションの一部としてとか，音楽療法のある発展形としてダンスを取り入れているというものが大多数で，アメリカで発展して来たような創造的体験としての認識はまだ不足しているといえるだろう。しかし，一部の福祉，医療関係者や，舞踊教育者，研究者間ではＤＴへの関心の高まりが見られ，情報交換や学会（芸術療法学会，舞踏学会，体育学会）における研究発表もなされてきている。

日本におけるダンス・セラピーは，実践，研究共に広がりを見せつつあるものの，芸術療法自体が少なくとも精神療法全般の中でまだ十分にシステム化されているとは言えない[48]現状で，治療方法論の一領域としての認知を獲得してゆくことが，目下の課題であると言えよう。

２．ダンス・セラピーの理論的背景

アメリカ・ダンス・セラピー協会によるダンス・セラピーの定義はダンス・セラピーは，個人の心身の統合を促進する過程におけるムーヴメントの心理療法的適用とされている[5]。これによれば，ダンス・セラピーを理解してゆく上では，統合されるべき身体，統合の媒介となるムーヴメント，そしてこれを生かす心理療法的手法について明らかにする必要がある。八木[50]はダンス・セラピーの構造を次のようにとらえている。

１）個人

・人格（註４）は，自己（註５）と環境との関係の中に存在し，発達するものであり，その基軸は欲求充足と経験の学習である。

・人格は，心身が相互に影響し合う統合的存在であり，そうした自己との関係の中に存在し，発達する。

・人格は，意識的側面と無意識的側面とをとを併せ持つ。

・意識は，外界の現実という刺激と無意識的反応の相互作用を調整することにより，環境への適応を可能にする。

・人格は，その身体的存在に対して心的表象，つまりボディー・イメージを持ち続けている。

・ボディー・イメージは，筋と神経の協働や，自己と環境が関わって行く経験を通して発形成，発達して行く。

・ボディー・イメージは，自己と環境の境界や関係を認識させる働きを持つ。

２）身体活動（註６）

・心的活動は，生理的諸機能を含む身体活動全般を通じて表出（註７）される。

・生理学的，神経学的起源による身体活動は，無意識の領域と直接関係している。

・無意識的身体活動は，意識の基本的機能としての感情の生起，経験の概念化と結び付いている。

・身体活動の意識化は，外的刺激となって，無意識と意識の統合を促進する。

・身体活動は，伝達における最も始源的な様式である。

３）障害

・障害は，意識と無意識，心と身体などの人格統合の困難，不完全の中で生じる。

・障害は，感情表出の歪曲という症状の形をとる。

・障害は，ボディー・イメージの歪曲という症状の形をとる。

・障害は，身体活動や運動質の不統一，不均衡，機能障害，不適応という症状の形をとる。

４）舞踊

・舞踊は，個人の身体的経験である。

・舞踊は，人格の表出を生起する形成体として，呼吸，姿勢など，なんらかの筋収縮を有する身体活動を包含する。

・舞踊は，人格と直接結び付いた象徴的身体活動である。

・舞踊は，感情を喚起し，解放させる，律動的身体活動である。

・舞踊は，身体機能を活性化させる，身体訓練法である。

５）舞踊における治療要因

・舞踊の持つ諸特質が，人格の統合を助長する。

・人格と結び付いた象徴的表出（註８）により，カタルシス作用が助長される。

・直接的コミュニケーションによって，対人関係が助長される。

・基礎的身体活動により，身体諸機能が活性化される。

以上の理論的基礎は，その構造の核に人格の理解をおいている。

個々のセラピストがその論処としている人格理解の中心概念は，性的エネルギーの葛藤（註９），自己の持つ極性の傾向[19]，生理的機能の優勢の度合と関わる補償作用（註10），不安と適応（註11），社会的役割（註12），成長動機（註13）等と多岐に亙っている。しかしこれら

の概念は，人格が，生理を含めた意識，無意識，行動，環境等が因果関係において存立，発達するものであるとの，精神力動論的理解を基底に持つものである。したがって，行動の隠れた意味と動機づけの理解を確実にするために，無意識の願望や葛藤をさぐり，応用しようとしている点で共通の立場であると言える。そして，ダンス・セラピーにおいては，その探査と応用の場が，身体的側面に表出される人格，感情を扱う舞踊活動におかれているものであると考えられる。

3．ダンス・セラピーの診断の指標及び治療媒介に見る共通概念

治療方法論において，臨床場面で不可欠となるのが，障害の診断とその活用である。

前節で要約された，ダンス・セラピーにおける障害のとらえ方を更に整理すると，①環境・経験・自己の不統合，これらへの不適応，②心身の失調：認識・感情・情動・イメージの障害，③身体の失調：身体の不統合・不均衡，運動障害，機能障害，という位相によってとらえていることがわかる。第3番目の位相は，客観的に観察できる身体の局面である。したがって，障害を診断する上で最も接近し易く，また働き掛け易い局面であるとも言える。

Bernstein[5]は，8つのダンス・セラピー方法論を比較考察した結果，診断は身体的行動に伴う身体運動を観察することによって可能になるとし，8つの方法に共通の診断の指標を表1のようにまとめている。

更に，ここで各セラピストが，障害への関与を可能にする治療媒介として中心的に取り上げているものは，ボディ・イメージ，ボディ・シェマ，ボディ・アライメントであった（表2）。これらはいずれも知覚，認知，気づき，統制との関係で論じられている。また，これらに変化をもたらす要因はdynamics，effort，energyなどであるとされている（表3）。

dynamicsとeffortの概念は，それぞれ力動性，作用力（註14）と対応させてとらえることから，各ダンス・セラピーにおける診断指標と治療媒介には，エネルギーの流通およびコントロールと身体におけるその知覚，認知という共通の概念が存在すると考えることができる。

表1．Bernsteinがまとめたダンス・セラピーの診断指標

健　常	障　害
統合，統一された身体	身体的分裂
均衡がとれ，正しく配列された身体	不均衡な身体
正常な呼吸	呼吸の異常
自然なエネルギーの流れ	身体的固着
運動質の範囲に適応	運動質の範囲の習慣的制限，不適応
洗練された協応的統合的運動	歪曲で非協応的，非統合的運動
意識的及び無意識的運動を認識し，役立てられる	意識的及び無意識的運動を認識できず，役立てられない

表2．Chaceによるダンス・セラピーの診断指標

1．ボディイメージの現実性
2．身体部位の活性，統合度
3．姿勢
4．内的知覚の気づき
5．エネルギー稼動，流通
6．身体運動の習得とコントロール
7．表現範囲

（Chakin&Schmais in Bernstein 1981:21）

表3．Schoopによるダンス・セラピーの診断指標

1．呼吸
2．身体配列
3．身体の中心性(centrality)
4．緊張
5．リズム
6．空間の使い方

（in Bernstein 1981:40－42）

II．エネルギーの均衡回復過程としてのカタルシス

1．エネルギーの概念

エネルギーの概念を心身の相関においてとらえたFreudは，人間活動を特に二段階のエネルギー過程である快楽原理と現実原理によって説明している（註15）。

快楽原理は次のように理解される。生物学的に備わった本能を動因として生じた緊張が，緊張に対する適応的な解決を図ろうとする行動を引き起こすエネルギーとなる。このエネルギーをリハドーと名づけ，本能的エネルギーと考える。エネルギーは行動によって解放され，その結果緊張が低減される。緊張の高まった状態は苦痛・不快の情動を，エネルギーの解放は快の情動をもたらす。

現実原理は次のように理解される。社会的生活の中では，直ちにエネルギーを解放に向かわせる行動が実現できない，現実的な環境が存在する。このようなとき，緊張状態を受容し，解放に向かおうとするエネルギーをコ

ントロールして，放出を延期することにより，現実に即した適切な行動がとられる。その結果，将来におけるより大きな苦痛の回避，或はより大きな快の獲得に結びつく。

Freudの説は，エネルギーの性的性質を根幹としており，極めて簡潔な過程に整理さていることから，これを不十分とし，補う立場の諸説を導いた。

例えばAdolerやJungは，Freudによる性の強調に反対し，より普遍的な一定の共通性をもった状況，条件から生み出される存在としてエネルギーをとらえている[12]。またRogersやMaslowは，エネルギーは生得的に文化的・社会的方向性をもつものであると考えている[30]。特に，Maslowは，エネルギーを方向づけるものとしての欲求を，身体，安全，愛情と所属，尊重，自己実現という，低次から高次へ順次発現して来るヒエラルキー構造の中で把握している[30]。

ところで，自ら身体活動を治療の手段として用いた（註16）Lowenは，エネルギーの過程を性格と筋緊張のパターンを同一に機能させている共通の根本原理ととらえ，エネルギーの放出を有機体が外界と関係する機能として理解している[33]。

以上からは各論者が，エネルギーが基本的に一定の方向性をもつ量的存在である，という前提において共通していることが分かる。また，人は，社会・文化・環境という現実の中で適応性に行動することで緊張を低減させ，行動は平衡を回復しようとする方向に向けられる傾向をもち，そのときのエネルギーのコントロールは成長に伴い発達する者であるという理解にも一致があると考えられる。

ここから，人間の活動をエネルギーの過程としてとらえるとき，①緊張状態が生み出したエネルギーは自発的に，あるいはコントロールされつつ解放に向けられる，②緊張は環境との関わりの中で生じて来るものであるので，エネルギー解放の方向性は環境からの刺激に応じて決定されるという基本的特質が存在すると考えられる。

尚，特に心身の緊張パターンとエネルギーを関係づけて，身体活動の原理と心的活動の原理の両面から人間の行動に接近しようとするローウェンの考え方は，身体的エネルギーの流動を主たる治療媒介とするダンス・セラピーの治療仮説の検討に，枠組を与えるものであると考えられる。

2．精神分裂病におけるエネルギーの不均衡

今日一般的に用いられる精神分裂病という診断名は，ブロイラーによって提言されたものである。ブロイラーは，連合障害と人格の基本的機能の分裂によって分裂病を記述しようとしている（註17）。以降，この症候群は一般に，非現実感，妄想，幻覚，自閉などとされている（註18）。

エネルギー過程を心身の関係づけの中に位置づけるローウェンは，分裂の概念を自我と肉体との解離に中心をおいてとらえている[32]。

経験において，環境と直接にかかわるのは身体である。環境という現実は，身体の知覚と反応の働きによって経験される，したがて，身体化されない自己や肉体と解離した自我は，現実との直接的な関係を保つことが困難になると考えられる。

ローウェンによれば，運動の確かさは知覚の確かさと正の相関関係にある[32),33]。そのため知覚反応機能が十分に働かないと，エネルギー代謝と運動機能も十分に働かないということになる。

分裂病質の身体的特徴についてローウェンは，①自律性が低い，②目の焦点が合わない，生気がない，③顔面の表情が硬い，歪む，調和がない，④頭部と首から下の不調和，硬直，緊張（得に肩，首，腕の不自由→進行すると虚脱に陥る，⑤上半身の筋肉が相対的に未熟：胸部が狭く収縮して堅い，猫背→呼吸の制限，⑥腰部の収縮，上下半身の分離，骨盤の前傾，⑦腰が硬く，踵から下の収縮，足部の内反→地につかない足：体の感覚を受けて立つ能力の不足[32]のように観察している。

また，自己の意識を支えるイメージにおいても知覚との結び付きから現実性を得ていると考えられるので，身体化されない自己においては自己についての意識的な感覚も，彼らの自分自身についての本当の感覚とずれてしまう。こうして，遊離した非身体的な《内的な》《真の》自己は，身体的であるにせよ自己を眺めているとか，身体現象とは異なる現実性をもつ意識過剰な心的活動性の中へひきこもる[28]といった事態をもたらすのである。

先に検討した通り，心的エネルギーは外界・現実に指向した身体行動のエネルギーに転換され，解放されるのが通常であるが，過剰な心的エネルギーは更に身体機能を抑制し，慢性的な筋肉の緊張の中に縛りつけられてしまうという[32]。

停滞して過剰となった心的エネルギーは空想の中に蓄積される。知覚と分離した緊張の蓄積は，器官の過剰興奮によって奇異感や恐怖として感じられるような感覚[32]を生むことになる。このような，心と身体の間でのエネルギーの悪循環の結果が，妄想，幻覚といった記述に相当するものであろう。

しかしながら，これらの症候群は，不安定であったり非現実的であったりしながらも，アイデンティティーを

保持しようとする一形態なのである（註19）。更に分裂が進行すると，人格崩壊，境界の消失，無感覚といった，感情の抑制や不安さえ感じられない無反応の状態へと至るとされているが，エネルギー放出に関わる反応が確認される段階での症候に関しては，エネルギー過程を通じて関与して行く可能性が残されていると考えられる。

以上から精神分裂病の諸症状，特に身体的違和感や非現実感は，心的エネルギーと身体エネルギーの不均衡と深く関わっていると考えることができる。その治療においては，心身のエネルギー均衡を回復する方向づけを必要としていると言える。

3．エネルギーの均衡回復としてのカタルシスの概念

体内あるいは心のうちにある余剰な，もしくは非適合的なものが排出されることにより内部が浄化され（註20），平静に復することを可能にし，心が軽くなったような快感を味わう経験（註21）は，一般にカタルシスと呼ばれている。心理療法においては，心の平衡が失われそうなたえがたい･･･中略･･･うっ積している感情や葛藤などを自由に表現させることにより心の緊張を解く治療機序としてカタルシスを位置づけている。また，ここであげられる余剰の排出，均衡の回復，感情の表出と解放としてのカタルシスには，身体エネルギーの放出から見た局面と，心的活動の表出から見た局面をもつと考えられる。身体活動によって生理的エネルギーが放出されるとき，その活動様式は，心的活動を表出している。つまり身体活動には，心理的諸現象を引き起こしている心的活動エネルギーの形式が投影されていると考えることができる。

ダンス・セラピーは，①身体機能の活性化，②身体活動を通じた情動・感情の喚起と解放，③象徴的表出活動による自己認識の強化という局面をもつものであった。身体エネルギーの一形式としての舞踊活動が心的エネルギーの形式を表出するとき，表出抑制が心的緊張を高めた結果蓄積された過剰なエネルギーは解放され，均衡を取り戻す可能性をもつと考えられる。つまり，ダンス・セラピーの過程でも，上のような心身の二つの局面でのエネルギー放出による解放と均衡回復が促進されていると仮定される。また，ダンス・セラピーの過程で生じる解放と均衡回復は，先に述べたカタルシスの二つの局面の働きと対応させて捉えることができる。

Ⅲ．ダンス・セラピーにおけるカタルシスの過程

1．身体エネルギーの放出と感情の解放

Espenak[5]は，ダンス・セラピーの治療要因として力動的身体エネルギー流通の解放を挙げ，特に音楽リズムによる心身のリズムの顕在化が苦しみの軽減として働き，カタルシス作用をもたらすとしている。Geller[2-1]は，ダンス・セラピーにおける，身体的活動により抑圧された情動が軽減されるよろこび体験を，カタルシスであるとしている。

また，身体運動のエネルギー原理は，はけ口を求める内面の世界に完璧な方向づけを与えるとするWhite[35-3]や集団による律動的活動における感情の放出はカタルシス的効用を持つとするChace[9-1]の考え方も，身体活動によって身体エネルギーを放出する欲求充足の過程で誘発される快の感情の獲得を，情動あるいは感情の解放と見なし，ここでカタルシス作用が生じているとする点で共通の立場をとっている。

また，Chaceをはじめとして一部のダンス・セラピスト（註22）たちが治療要因の一つとして指摘している集団的舞踏の要素は，Chaceによれば集団感情の獲得[5-1]において有効である。舞踏の民族的側面を追及した小寺は，こうした集団舞踏の心理的特性について，最も古くから始まり，民衆の芸術たる舞踏の社会的意義[24]として高く評価している。我国で逸早く舞踏療法の試論を提起した精神科医の石福は，物理的エネルギーの総和としての放出に伴う情動の解放によりカタルシスがもたらされ，その中で得られる受容感に，病者の共同体意識，人間存在の共同性への目ざめを期待できる[18]と考えている。

集団とは，成員の間で何らかの機能的な相互作用がある人々の集合帰属意識，相互依存性などをもたらすものである[1]。したがってダンス・セラピーでは，単に個々の集まりであった集合体が，身体的欲求を充足しながら感情を解放して行くカタルシス的体験の共有を通じて帰属意識，相互依存などの集団的作用が機能し始めることを期待していると考えることができる。

これらの論議に見られる舞踏の特質は，律動性と集団性である。これらは，民族音楽学者ザックス，K.による原始舞踏の分類において，肉体的自由を内存させ，潜在意識の解放をもたらし，生きている純粋なよろこびを与えるとされた非象徴的舞踏の自目的的つまり踊るためだけに踊る舞踏の特質[43]と符合するものである。Espenakは，こうした原始舞踏の基本的要素により，身体運動の形態的訓練の必要なく生命力および解放を与えることができる点で有効であると評価している[10]。

以上から，本研究においては，律動的，集団的舞踊活動の中で生じる身体エネルギーの放出をダンス・セラピーにおけるカタルシスの第一次のエネルギー過程と名づけ，その機能を，身体エネルギーの放出に伴う快の獲得による感情の解放と活動自体および集団への参加を動機づけるものであるとする。

ただし，律動的原始舞踏に多く見られたとされる一定パターンの反復は，往々に同一レベルに患者を固定してしまい，共同体意識の進展に寄与しないことが多いとする石福[18]の見解や，カタルシスは必ずしも適応的態度とは関係がないので極力避けるべきであるとするSalkin[4]の見解がある。これらは，患者が快の経験に没入し過ぎ，治療的関係を維持しにくくなる危険性を考慮してのものであるということ自体に，患者に関与し得る余地が示唆されており，重視すべきであるとの意見（註23）もある。

こうした，カタルシスへの賛否の問題は，障害の種類，程度，治療者側の条件などと関連させて検討されなければならない課題として残されていると考えられる。

2．シャーマニズムとダンス・セラピー

神聖舞踏，あるいはその一類型としてのシャーマニズムの特質は，ダンス・セラピーの発想における原始舞踏の位置付けにもう一つの視点を与えている（註24）。

Meerloo[38]は，舞踏による喜びや緊張解放は感情解放によるカタルシスに繋るとし，僧やシャーマンなどが司るこれらの活動を心理療法の最古の形態に属すると考えた。

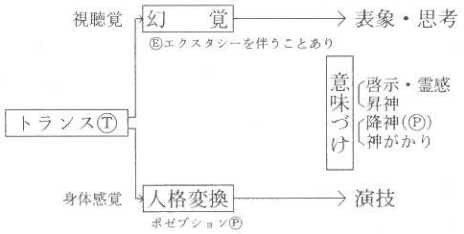
単調なリズムへの心身の同調から特殊な象徴的動作の展開を経て，熱狂，トランス，変身，憑依等をもたらす過程を通じて，予言，託宣などの特殊な能力を発揮するシャーマンは，精神医学的には祈禱性精神病あるいは精神分裂病の幻覚妄想型といった異常心理現象（註25）としてとらえている。しかしハリファックスによればシャーマンとは，ばらばらになった自分の肉体と霊魂を回復し，個人的な変身の儀式を通じて生の多くの段階ー肉体と精神，日常的なものと非日常的なもの，個人と共同体，・・・中略・・・を統一した治療された治療者であり，分離の解消としての統合を経て，あるシャーマン的バランスを獲得している者である（註26）。

トリックによって惹き起こされた分裂状態を，人間は踊っているとき超越することが出来るとするヴォジーンは，聖なるもの，神的なものという象徴的表現として存在する普遍的法則つまり本質は，意識を超えて深く自己の奥に潜入し，その象徴的表現に変身・同化して行くことにより明らかになると考えている。そしてこうした神聖舞踏を無意識と指向の間の深淵に架橋しようとする過程として位置づけている[49]。

変身の手段として頻繁に用いられた仮面は，虚構の自己の陰に隠れることで，安心して潜在意識を表出することを可能にする。この仮面の働きは，解放のカタルシスとして統合を促進する一要因となり得るものである[26]。さらにKurath[26]や小松（註27）によれば，このような変身や熱狂の中でシャーマンは，特定の病気に関する共同体共通の認識を前提に，その症状と原因を診断し，またその原因を駆除する。

佐々木は，日本のシャーマニズムを観察し，その過程を精神科医の立場から図1のようにまとめている。そして，問題は，これらの体験を，シャーマンが，そして我々がどう意味づけていくかであると述べている。

図1．佐々木による「シャーマン体験（模式図）」
（加藤編 1984：468）



以上の論議からは，無意識のうちにある意味を内包した象徴への変身体験を意識化し，それを現実に即した形に解釈することがシャーマニズムの過程であると考えられる。したがって，ダンス・セラピーでは，Bernstein（註28）に代表される，こうしたshamanic journeyを通過することで病質，障害の原因潜在的認識に至るとする考え方やその過程は，感情の解放に次ぐ認知と関係づけの階段への中継となっていると考えられる。

3．エネルギーパターンの認知と関係づけ

ダンス・セラピーにおいて，舞踊活動の人格と結びについた象徴的表出の局面をとりあげ，より一層人格の深層に迫ろうとする手法に即興的表出がある[50]。

即興をとり入れた事でダンス・セラピーの発展に大きく寄与したとされるChaceによれば情動が解放された状態での即興による自由な運動は，自然発生的，直接的で豊かな想像所産である[7]。Espenakは即興的身体運動を意識的であれ無意識的であれ，患者の情動の内容を描き出す[5-4]ものであるとしている。自然発生的，無意識的運動は感情に形を与え，その力は身体自我の障害の底にある力動性として体験される[5-4]。

従って患者は，自己の無意識的情動，感情およびその問題点を，身体におけるエネルギーの形式として知覚的に体験することが可能になると考えられる。そしてこのような身体知覚による情動，感情の体験を意識化することにより，無意識のエネルギーパターンを意識によってとらえる事が可能になると推察される。

無意識を表出している身体のエネルギーパターンの意

識化を助けることにより私は動かされているという自我が統制を失って選択を止めている状態と，私が動くという自我が積極的に関与している状態の二極性を統合する機会を与えるとするのは，Whitehouse[5-3]およびScoopである[5-2]。

知覚的エネルギーパターンの問題点を意識し，身体エネルギーの統制が可能になれば，それだけで，不適応な情動を表出していた身体の状態が改善され，無意識的に情動を統制しはじめる場合もあると考えられている（註29）。

しかし，無意識に表出されたエネルギーの形式とその内容との関係は，無条件で本人に意識されることは少ないと考えられるため，身体知覚の無意識的体験に伴って心身を関係づけて認識できるようにするための補助が必要となる。Chace，Shmais，Siegel，Berger，Bernstein，Samueisらは，患者の知覚的エネルギーパターンの意識化と心身の関係づけを助け，そこから自己の持つ問題点への認識あるいは洞察に達するための媒介として働くことがダンスセラピストの役割の一つであるとしている。

ただし，同様に洞察を導こうとする精神分析等とは違い，前言語的，或いは言語化できない内容が，運動する身体によって具現的に体験される事がダンスセラピーの独自性であると考えられることから，語ったり，言語的に分析されることはむしろ補助的なものとなると思われる。

Chaceが行ないその後多くのダンスセラストに受け継がれている“鏡映”は全く言語の介在なく，セラピストが患者と同時に患者の動きをとり入れて動くもので，同時性の感情移入に重点をおく手法である。Chaiklinによれば鏡映では単に患者の動きをまねるだけでは不十分で，患者の行動の中にある情動的要素を自分の運動反応にとり入れて一体化することにより，抑圧された感情が身体によって視覚化され，フィードバックによって自己の意識を深める[5-1]ことが重要である。となれば，セラピストには身体運動および心的エネルギーパターンへの敏感さ，深い理解が必要とされると考えられる。

即興的表出の鏡映では，自己の心身関係づけに加えて，セラピストとの相互関係の進行に伴う他者との関係の認識も重要な要因となっており，患者が，もう自分ひとりではないのだと思えるような自身を高める[6]効用も併せもつとされている。

心理劇における，ある役割の即興的模倣と言える手法に倣ったダンス・ドラマによる治療を行なっているPesso，Delaney，Sandelらは，設定された役割の中に生じる情動反応と，その感情への集中による明確化[2-2]によってもたらされる洞察を重視しており，この洞察が社会的人間関係の現実的役割，立場へと統合される過程でカタルシスを招く[9-7]と考えている。

以上に検討した，自己の即興的表出においてエネルギーパターンが提示される場合も，提示されるエネルギーパターンがセラピストや他の患者による身体運動である鏡映やダンス・ドラマの場合にも，身体運動において提示されているエネルギーパターンを知覚することと情動，感情との間に関係づけがなされる時，この感情を体験する主体における心的エネルギーパターンへの関与が可能であるとされた。そして，ここでダンスセラピストが与える方向づけに応じた洞察は，不均衡であった心的エネルギーを身体エネルギーのパターンとして知覚し認識する過程で，心的エネルギーが解放され，均衡を回復する機会となると考えられる。又，こうした洞察に伴う心的エネルギーの解放は，言語による表現を用いる心理療法や精神分析において生じるとされるカタルシスの作用と同様の働きをしていると推察される。

ここで，本研究においては，即興的表出やこれへの同調がもたらすようなエネルギー過程の局面をダンスセラピーにおけるカタルシスの第二次のエネルギー過程と名づけ，その機能を，エネルギーパターンの認知と関係づけによる感情の解放と統合とすることができると考えられる。そしてエネルギーパターンの不均衡を診断し，心身及び自他の関係づけの方向を示すことによって解放を助長するよう働くことがここでのダンスセラピストの役割であると考えられる。

4．エネルギーパターンの組織化を通じた自己表現の統合

これまでに検討された2つのエネルギー過程は，無意識的身体運動を主にとりあげていたと考えられるが，ダンスセラピーでは，より意識的な創作活動を通じて接近する方法も存在する。

Boasによるmodern creative danceを通じた治療では「はずむ，転がる，くねる，揺れる・・・といった舞踊の基本的な運動」を様々に変化をさせ，強化してゆく事で，運動の形や他者，物との関係をもった空間を再構築する。そして次に思考表現するためにより適した動きを見つけ出し選択する創作へと移行してゆく[9-3]。Cannerは，教師の指導による自己の身体認識，空間認識，対人認識などの強化から，自発的な思考の表現へと進められる彼女の方法を，自分自身についてより多くを学ぶ機会を与え，自分自身を全く自由に表現できるようにするものであると述べている[9-5]。

SchoopとSalkinは，彼らがモダンダンス指導法の中

で発展させたBody Ego Techniqueを用い，基礎的運動の変化パターンとしてのエクササイズを情動と結び付けて教授する[9-4]。その過程で自己が納得できる動きによってあきらかな舞踊形式を主体的に表わすようになることを期待する[5-2]。

舞踊形式の美的生産には，心と体のエネルギーを組織だてる事，つまり表現の為の論理的枠組を発展させることが必要であるとする彼らは，作品を完成させてゆく過程に２つの効果を認めている[5-2]。第１に，問題となっていた感情が受け入れられるようになること。第２に，正確に，実際的に，意志の疎通ができるようになること。第２の効果は他者との関係において生じるもので，この他者の反応によって患者自身の認識が強化されるものであると考えられる。

これら，特に創作活動を取り上げる方法において共通な要因は，舞踊における基本的な運動とそのエネルギーパターンのヴァリエーションを意図的に用いた，身体，空間とその関係の組織的認識強化であると考えられる。また，idea thoughtといった意識上の心的エネルギーパターンを，身体運動のエネルギーパターンと意図的に対応させてゆく中で主体的な自己表現へと導いている点も共通している。

BoasおよびCannerにおいては，この創作過程での解放についての言及はない。又，SchoopとSalkinでは，Salkinがカタルシス的作用に批判的である。しかし，彼らのいう問題となっている感情の受容や，思考の表現は，これらをテーマとして意識的に深く吟味し，身体運動のパターンとして客観化できるという経過において生じる関係づけの結果もたらされるものと考えられる。

すでに意識の上で認識されている内容と，自己の持つ身体運動における可能性の拡大とを，意図的に統一的に表現するという行為において関係づけると考えられるこの過程は，無意識の心身を関係づける第２次のエネルギー過程が更に強化されてゆく過程とも考えられる。そしてこれらが更に洗練された舞踊形式へと方向づけられ，主体的自己表現が自他において吟味されるとき，より自己，自他の関係の洞察が深まる可能性があると推察される。

以上，意図的表現の創作によってもたらされるエネルギーパターンの組織的学習を通じた心身の関係づけ，自己と環境の関係づけ，そして意識的に自己表現を統一することなどによる心的エネルギーの解放の過程を，ダンスセラピーにおけるカタルシスの第３次のエネルギー過程と名づけ，その機能を，エネルギーパターンの組織化を通じた自己表現の統合と感情の解放」と「より充実した自己表現と関係づけを動機づけ，促進するもの」であるとすることができる。

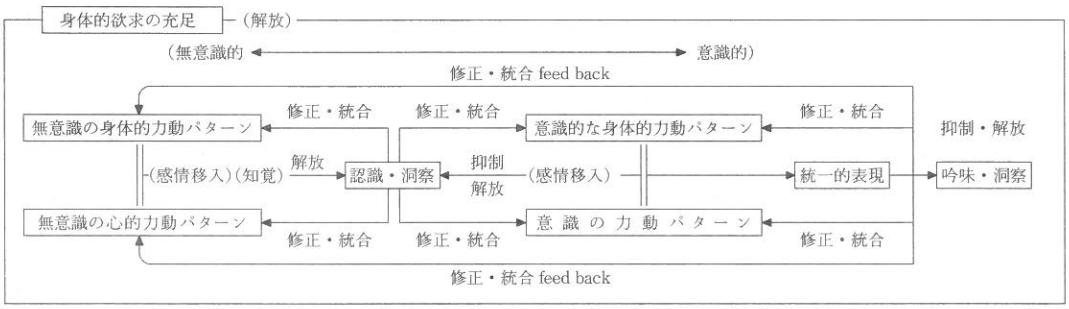
５．まとめ

エネルギーの均衡回復過程における関与という視点で検討したところ，ダンス・セラピーにおけるカタルシスは，次のような三つの局面からなっていると理解された。即ち，第一次のエネルギー過程；身体エネルギーの放出に伴う快の獲得による感情の解放，第二次のエネルギー過程；エネルギーパターンの認知と関係づけによる感情の解放と統合，第三次のエネルギー過程；エネルギーパターンの組織化を通じた自己表現の統合と感情の解放である。

第一次の過程では身体的エネルギーの放出を中心とした機能が，第二次及び第三次の過程では心的エネルギーの表出を中心とした機能が生じると考えられ，総べての過程で感情の解放に伴うエネルギー均衡の回復が目指されていた。そして第二次及び第三次の過程を実現しようとするときに不可欠な要因として，身体エネルギーのパターン認知と関係づけが挙げられた（図２）。

これらの過程は，心身を活性化し，自己や環境への認識を強化し，統一的自己表現を可能にする，といった適応的変化と平行してとらえられていた。しかしながら，この三つの過程は一から三へ向けての一定方向のみ移行して行くものではなく，身体的快の獲得を起点としつつ

図２．ダンス・セラピーにおけるカタルシスの過程



も，認知や関係づけ，自己表現の統合といった各層の間をフィードバックすることによって自己認識と洞察へと向かうものであると考えられる。

結　　語

身体は，言語となって表現されることはあり得ぬと思われるのに，なお人間存在にとって最も本質的な領域，それゆえ，それは精神分析の自由連想などという方法をとっても，決して言語化されて明確にはなり得ない本質的領域などにわたっている[17]。ダンス・セラピーはこうした身体のも特性を強調する舞踊を通して，生活の困難として現われる不適応に関与しようとするものである。

ローウェンは，患者が分裂的感情を克服するには，体を自分自身のものにして，肉体的感覚を受容すること，そして体を通じて考えることが必要であるとした[32]。

本研究における，エネルギーの解放によるカタルシスが，常に適応的行動変容に結びつくと結論づけるのは不適当かもしれない。しかしながら，一般的な傾向として，環境及び自己の身体への知覚・認知と心的活動の関係づけに問題をもつとされ，ここにおいて生じる心身のエネルギーの不均衡が症状を出現させていると考えられる精神分裂病において，知覚と身体的直観というまさに身体的伝達[17]の一形式である舞踊の中で経験されるカタルシスは，ローウェンの言う体を自分自身のものにする，肉体的感覚を受容する過程において心身のエネルギーの均衡回復を体験することであると考えられる。

したがって，ダンス・セラピーの過程を通じて体験される，身体知覚・認知と関係づけに伴うカタルシスは，精神分裂病においても症状の軽減や適応的行動の促進と結びつく可能性をもつものであると考えられる。

実際に障害者と呼ばれる人々と接する中で，舞踊を通じて，あるいは日常空間で，いかに相手を知り得るか，という問題にぶつかった。集合体としての理解は少々深まったかに思われるが，個人の真の悩みと本当にかかわり得ているか，疑問が残る。実践・研究双方を通じてさらに，舞踊によって人間と関わることの意味を探っていきたいと念じている。

具体的には，本研究において考察の対象となった心的エネルギーパターン，身体的エネルギーパターン，そしてこれらの統合が，実際の身体活動の展開の中でどのような様相を見せるか，量，質ともに検討を深め得る，実証的手法の検討が今後の課題となろう。

謝　　辞

本稿を執筆するに当たっては，誠に多くの方々のご指導とご協力を仰ぎました。お茶の水女子大学舞踊教育学科加賀秀夫教授，石黒節子教授，復光会総武病院副院長鈴木秋津先生，総武デイ・ケアセンタースタッフ，メンバーの皆様，本当にありがとうございました。紙面を借りて深甚の感謝を申し上げます。

注　　釈

1）ダンス・セラピーの成り立ちを概観する中で，共通して評価を受けている（Bernstein 1975及び1981，Mason 1980，Espenak 1981）。

2）1964年，1966年と併せて三説があるが，設立時の筆頭であるChace本人の記述（1966）を採用した。

3）Chace，Schoop，Whitehouse，Bartenieffらはいずれも，もともとモダンダンスの実践及び教育活動を行っていた。

4）本研究においては，「人格（personality）」は，「内部の，比較的定常的な心理構造であり，過程である。人の経験を組織だて，環境に対する行動と反応を形成するもの（ラザラス＆モナト 1981:1）」とする。

5）本研究においては，「自己」と「自我」を特に分けて考えることはせず，一般的に主体としてとらえられている存在を自己とし，その他は原著によった。

6）本研究では，生理学的身体諸機能，身体運動を広くとらえて「身体活動」とした。

7）本研究では，意志的表示を指すと考えられるものを「表現」，無作為の自然発生的表示を含む場合を「表出」とした。

8）精神医学においては「象徴」とは，「個人的体験」「普遍的体験」の徴候，比喩，表象への置き換えであり，無意識的表象作用としての過程を含むものであるとされる（精神医学事典，弘文堂，1983:304，『象徴』及び『象徴化』の項）。

Metheny,E.は，記号と，記号に内包される意味との関係を，身体運動による非言語の象徴形式にあてはめ，「人間の運動は，彼にとって知的・感情的意味をもち，動くことによって，彼はこれらの意味を表出する（1978:53）」としている。

これらは，いずれも，ある表示記号及びその形式と，心的経験の結び付きを前提としている。

したがって本研究では，無意識の心的経験とその表出をも含めた，記号とその意味としての記号内容の言語的及び非言語的連合作用（池上 1984:66－108）を「象徴」とした。

9）精神医学事典，弘文堂，1983:666。

10）9）に同じ：690。

11）同上：711。

12）ラザスとモナト（帆足訳），1981:222－226。

13）同上：179。

14）“effort”は，ラバン（1972）が舞踊理論，舞踊教育理論の研究を進めて行く中で，運動を生じさせ推進する要因として定義している。

15）精神医学事典（同上），ラザラスとモナト（同上），藤永他（1979）における「動機づけ」「快楽原理」「緊張低減」「力動」等の解説を参考にまとめた。

16）フロイト派の自我心理学の立場から，より身体的過程を強調し，bioenergeticsを提唱している（ローウェン 1956，1988）。

17）ブロイラー，E.，『早発性痴呆または精神分裂病群』における序論（飯田訳），宮本編，「現代のエスプリ150 精神分裂病」，至文堂，1980:29－39所収。

18）ラザラスとモナト（同上），安倍（1976），藤永（同上），宮本，精神医学事典より。

19）精神医学事典（同上）:589－592，「分裂」「分裂的機制」「分裂的パーソナリティ」の項。

20）哲学事典，平凡社，1982:242，精神医学事典（同上）:81，各「カタルシス」の項より。

21）竹内 1969:307－308，アリストテレス「政治学」からの引用より。

22）Chace,Chaklin,Dyrud,Espenak,Schmais,Winter等は，対象により，グループでの手法と，個人での手法を分けて適用している。

23）筆者がダンス・セラピーを実践する，復光会総武病院の副院長（精神科医）。コーラスによる音楽療法を実施している。インタヴュー記録より。

24）Bernstein（1975,1981），Espenak（1980,in Bernstein 1981），Schmais（in Mason 1980），Kurath（1949）らは，ダンス・セラピーの起源としてシャーマニズムを挙げている。

25）精神医学事典（同上）:563－564，「憑依現象」の項。

26）ハリファックス，ジョーンズ，（里麻訳）『シャーマンの声』，「現代思想 12－7 特集＝シャーマニズム」:242－263所収，青土社，1984:244－245。

27）小松和彦，『呪詛神再考』，「現代思想」（同上）:58－85所収。

28）Bernsteinは，発達的見地からのダンス・セラピー方法論において，誕生の儀式（birth ritual process）のうちの一つにshamanic journeyをおいている。

29）Delaney，Chace，Espenak，Siegel，Schoop，Geller他。

文　献　一　覧

1　安倍北夫，島田一男監修，「心理学」，ブレーン出版，1976

2　American Dance Therapy Association,MONDGRAPH of A.D.T.A.3,1974

　1）Geller,J.D.,'Dance Therapy as Viewed by a Psychotherapist',1－22

　2）Sandel,S.& Johnson,D.,'Indications and Contra－indications for Dance Therapy In a Long－Term Psychiatric Hospital',47－61

　3）Alperson,E.,'Movement Therapy－A Theoretical Framework',87－99

　4）Delaney,W.,'Dance Therapy with Emotionaly Disturbed Children in a Psycho－education Day Hospital Program',135－173

3　伴友次，「日本古代宗教舞踊とシンメトリー」，『芸術療法』12:53－57，芸術療法学会，1981

4　Bernstein,P.L.,"THEORY AND METHODS IN DANCE－MOVEMENT THERAPY",2nd.ed.,Kaudally/Hunt Pub.,Co.,1975

5　Bernstein,Penny Lewis edited "EIGHT THEORTICAL APPROACHES IN DANCE－MOVEMENT THERAPY", Kaudally/Hunt Pub,Co.,1981

　1）Chaklin,S.& Schmais,C.,'The Chace Approach to Dance Therapy,15－30

2）Schoop,T.and Mitchell,P.,'Reflections and Projections:Schoop Approach to Dance Therapy',31－50
3）Whitehouse,M.S.,'C.G.Jung and Dance Therapy:Two Major Principles', 51－70
4）Espenak,L.,'The Adlerian Approach in Dance Therapy',70－110
5）Bernstein,P.L.,'The Use of Symbolism within a Gestalt Movement Therapy approach',111－130
6）Fletcher,D.,'Body Experiences within the Therapeutic Process :A Psychodynamic Orientation',131－154
7）Govine,B.F,'Movement Therapy:A Transpersonal－Transformational Approach',155－162
6 Chace,M.,'Openning Doors Through Dance',JOHPER,3,1952
7 Chace,M.,'Dance Therapy for Mentally Ill',DANCE MAGAZINE6,1956
8 Chace,M.,'The Power of Movement with Others',DANCE MAGAZINE6,1964
9 Costonis,M.N. edited,"THERAPY IN MOTION",Univ.of Illiois Press,1978
1）Dyrud,J.and Chace,M.,'Movement and Personality',30－34
2）Samuels,A.,'Movement Chance through Dance Therapy－A Study',64－88
3）Boas,F.,'Creative Dance',113－134
4）Salkin,J.and Schoop,T.,'Nonverbal Techniques in the Reestablishment of Body Image and Self－Identity ～A Report',135－152
5）Canner,N.,'･･･and a Time to Dance',181－185
6）Lefco,H.,'The Day They Clobbered the Dance Therapist',186－197
7）Pesso,A.,'Structures in Psychomotor Training',198－218
8）Schoop,T.,with Michell,P.,'The Metamorphosis of a Mannerism :'Nobody Showed Me How to Be a Han*'
10 Espenak,L.,"DANCE THERPY"Charles C.Thomas Pub.,1981
11 フィッシャー，セイモア，「からだの意識」，村山，小松訳，誠信書房，1983
12 藤永 保　他編，「臨床心理学」テキストブック心理学(7)，有斐閣，1979
13 藤岡，下坂他，「精神療法における身体の問題」，『季刊精神療法』11－3：208－247，精神療法学会，1985
14 市川 雅，「舞踊のコスモロジー」，勁草書房，1983
15 池上嘉彦，「記号論への招待」，岩波新書258，岩波書店，1984
16 石福恒雄，「肉体の芸術」，紀伊國屋新書A－37，紀伊國屋書店，1968
17 石福恒雄，「身体の現象学」，金剛出版，1977
18 石福恒雄，「舞踊療法」，『石福恒雄著作集』，410－424，四倉病院，1983
19 ユング，C．G.，「人間のタイプ」高橋義孝訳，ユング著作集，日本教文社，1970
20 加藤九祚(編)，日本のシャーマニズムとその周辺～日本文化の原像を求めて～」
21 加藤政子，松本信子，「精神科看護とデイ・ケア」，医学書院，1984
22 河合隼雄，「無意識の構造」，中公新書481，中央公論社，1985
23 小寺融吉，「日本の舞踊」，創元社，1974
24 小寺融吉，「近代舞踊史論」，国書刊行会，1974
25 Kraus,R.and Chanpman,S.A.,"HISTORY OF THE DANCE IN ART AND EDUCATION",2nd.ed.,1981
26 Kurath,T.,'Medicine Rites and Modern Psychotherapy',JOHPER11,1949
27 ラバン，R.，「現代の教育舞踊」，須藤，秋葉訳，明治図書出版会，1972
28 レイン，R．D.，「ひき裂かれた自己」，坂本健二，志貴春彦，笠原嘉共訳，みすず書房，1971，1988
29 ランゲ，ロデリーク，「舞踊の世界を探る」，小倉重夫訳，音楽の友社，1981
30 ラザラス，R．S．＆モナト，A.，「パーソナリティー」帆足貴与子訳，岩波書店，1981
31 Lefco,H.,"DANCE THERAPY"Nelson Hall,1980
32 ローウエン，A.，「引き裂かれた心と体」，池見酉次郎他訳，創元社，1983
33 ローウエン，A.，「からだと性格」，村本，国永訳，創元社，1988
34 マーチン，J.，「舞踊入門」，小倉重夫訳，大修館書店，1980

35 Mason,K.C.edited,"DANCE THERAPY:Focus on DanceⅦ",5th ed.,American Alliance of Health,Physical Education,Recreation and Dance,1980
1）Schmais,C.,'Dance Therapy in Perspective',7－13
2）Delaney,W.,'The Dance Therapist's Role in a Clinical Team',17－18
3）White,I.Q,,'Effort－Shape:Its Importance to Dance Therapy and Movement Research',33－37
36 松本千代栄,「舞踊学の動向－学校教育の側面から－」,『舞踊学』1,7－10,1978
37 松本重治，藤原喜悦他,「性格診断の技術」，性格心理学講座，金子書房，1962（再版）
38 Meerloo,J.,"THE DANCE FROM RITUAL TO ROCK ANDROLL－BALLET TO BALLROOM",Chihton Co.,1960
39 Metheny,E.,'Symbolic Forms of Movement:Dance','THE DANCE EXPERIENCE,edited by Nadel,M.H.,Universe Books,1978
40 宮本忠雄編,「精神分裂病－その精神病理－」,『現代のエスプリ150』，至文堂，1980
41 森岡，藤縄,「治療者－ワキ論・序－完成された日本の芸術『能』から治療者が得るもの－」,『芸術療法』9：145－146,芸術療法学会，1978
42 野川照子，村井靖児,「能による芸術療法」,『芸術療法』10:7－12，芸術療法学会，1979
43 ザックス，クルト,「世界舞踊史」，小倉重夫訳，音楽の友社，1981
44 Salkin,J.,"BODY EGO TECHNIQUE",Charles C.Thomas Pub.,Co.,1973
45 千あけみ,「能－心理劇」，人間文化研究年報4:156－166，お茶の水女子大学人間文化研究科，1980
46 竹内俊雄,「アリストテレスの芸術理論」弘文堂，1969
47 徳田良仁,「芸術療法」，大原，岡堂編『異常の心理治療－サイコセラピー－』現代のエスプリ別冊，現代の異常性5：137－163，至文堂，1976
48 徳田良仁,「芸術療法の展望－表現精神病理・パトグラフィー領域とともに」，精神医学26－8,9,792－802,906－914,精神療法学会，1984
49 ヴォジーン，M．G.,「神聖舞踏－神々との出あい－」市川 雅訳，イメージの博物誌2，平凡社，1977
50 八木ありさ,「ダンスセラピーの理論と方法～アメリカの文献を基盤としたアプローチ～」,『舞踊学』第10号別冊，6－8,舞踊学会，1987
51 「精神医学事典」，初版第5刷，弘文堂，1983
52 「心理学事典」，初版第35刷 平凡社，1980
53 「哲学事典」，下中邦彦編，平凡社，1982
54 現代思想12－7,『特集＝ジャーマニズム』，青土社，1984

平成３年10月31日受付
平成３年11月７日受理